

La fruta engorda después de comer, ¿mito o realidad?

POR ATENCIÓN AL CLIENTE · 29 SEPTIEMBRE, 2014 · ALIMENTACIÓN Y SALUD, TODAS LAS ENTRADAS · COMENTARIOS (0) · ♥6

En una **dieta saludable**, la fruta es uno de los **alimentos** estrella! Los nutricionistas recomiendan tomar entre **2 o 3 raciones al día** y que sean lo más variadas posible, así vamos adquiriendo distintos tipos de nutrientes. Y ahora viene la gran pregunta: ¿la fruta engorda si la tomamos después de comer?



Son cosas que se dicen y no sabemos hasta qué punto son un mito o son realidad. Pues bien, con respecto a qué momento del día es mejor para ingerir fruta, ¡todo momento es bueno! Así de sencillo, se suele recomendar tomarla **antes de comer** porque nos calma el hambre que sentimos cuando llega el almuerzo, así ingeriremos menos cantidad de comida y es probable que finalmente sumemos menos calorías a nuestro cuerpo. Porque, de alguna forma, ya hemos saciado un poco nuestro estómago.

Si decidimos tomarla **después de comer**, pues también será bueno para nuestro organismo. Sobre todo porque puede suceder que nos apetezca algo dulce después de almorzar, ¡y qué elección más saludable que una pieza de fruta! Es totalmente un mito cuando se dice que fermenta en el estómago, que son digestiones pesadas... para esto último, hay que intentar almorzar con moderación de acuerdo a las calorías que necesita cada uno.

Entre horas, como desayuno a media mañana o merienda por la tarde, ¡es opción aún mejor! Es un snack muy sano, que nos recargará de energía. Lo más importante es adquirir el hábito de tomar fruta cada día y un truco para que nos resulte atractivo es hacernos un menú variado. Unos días podemos tomarla en forma de zumo en el desayuno, otras veces como merienda en una macedonia o mezclada con yogur, o como previa al almuerzo o el tradicional postre de toda la vida.

Beneficios de tomar fruta

- 🍌 **MÁS** Aportan **nutrientes** muy importantes en nuestra dieta: **vitaminas y minerales**
- 🍌 **MÁS** Tienen **antioxidantes naturales**, y esto nos ayuda a reforzar nuestras defensas y a prevenir enfermedades
- 🍌 **MÁS** Su **fibra** es muy buena para regular el trabajo de nuestros intestinos
- 🍌 **MÁS** El alto contenido de **agua nos hidrata y nos produce un efecto diurético**, y así eliminamos toxinas a través de la orina
- 🍌 **MÁS** Su **aporte calórico** es muy **bajo** (desde 15 a poco más de 200 calorías nos puede aportar cada pieza)

Si queréis incorporar rápidamente las frutas en vuestra dieta, nada mejor que empezar por las frutas de temporada: **frutas y verduras de otoño**.

Fuente:

[Asociación para la Promoción del Consumo Frutas y Hortalizas](#)

🔍 Posts anteriores :
[Berenjenas chinas](#)

Posts siguientes : 🔍